

Lezing ‘Activeer je innerlijke arts, vasten en detoxen’

“Vasten is veel meer dan niet eten! Vasten heeft mijn leven veranderd. Nadat ik meerdere dagen gevast had, kreeg ik tot mijn verbazing een energieboost en voelde ik mij helder, blij en vol levenskracht! Ook na het vasten kon ik de knop stap voor stap verder omzetten en heb ik veel baat bij alles wat ik tijdens het vasten geleerd en ervaren heb! Mijn kennis en ervaring deel ik graag in deze lezing.”

Inhoud van de lezing

- Je ervaart wat vasten en detoxen is en wat niet.
- Het vasten in de geschiedenis van de dieren- en mensenwereld.
- Wat gebeurt er in je lichaam tijdens het vasten en waarom activeert het vasten je 'innerlijke arts'? Hoe kan het dat er tijdens het vasten een compleet nieuw levensgevoel opgeroepen kan worden?
- Wie mag vasten en wie niet?
- Wat is intermitterend vasten/intervalvasten?
- Wat kan ik ook zonder te vasten doen om mijzelf te helpen? Je krijgt hiervoor praktische tips, die je direct thuis kunt toepassen.

Docent

Anna Hoekstra-Bernhardt kan zich een leven zonder enkele keren per jaar vasten niet meer voorstellen. Ze is Natuurgeneeskundig therapeute, docente op de HVNA en heeft de opleiding tot vastenbegeleidster bij de Duitse Vastenacademie gedaan. Haar lezingen zijn interactief, interessant én leuk!

Locatie

Gebouw 't Venster
Thomas a Kempislaan 82 te Arnhem

Kosten

€ 15,--

Datum

Woensdag 15 april 2020